

## Przepisy świąteczne

### Barszcz wigilijny - 2-3 porcje

#### Składniki:

- burak 4 szt.
- czosnek 2 ząbki
- suszone prawdziwki 1 garść
- wywar warzywny (z marchwi, selera, pietruszki i pora) 2 litry
- liść laurowy 2 szt.
- ziele angielskie 4 szt.
- majeranek 2 łyżki
- pieprz czarny 6 szt.
- posiekana nać pietruszki 3 łyżki
- sok z cytryny 3 łyżki

#### Wykonanie:

Grzyby opłukać na sitku, włożyć do rondelka, zalać 2 szklankami zimnej wody i zostawić na noc do namoczenia. Następnego dnia grzyby ugotować do miękkości w wodzie, w której się moczyły, z dodatkiem liści laurowych i czosnku. Buraki umyć, każdy zawinąć w folię aluminiową, ułożyć na blasze do pieczenia i piec do miękkości przez około 1 godzinę w temp. 190°C. Rozwinąć z folii, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do wrzącego wywaru z warzyw dodać majeranek, pieprz, ziele angielskie oraz natkę pietruszki. Dodać starte buraki i zagotować. Gotować na malutkim ogniu przez około 3-4 minuty, zdjąć z ognia i dodać sok z cytryny. Wywar warzywny przecedzić (najlepiej odczekać jeden dzień, jeśli mamy czas, wówczas barszcz będzie bardziej intensywny) i połączyć z wywarem z grzybów.

### Gołąbki wigilijne z kaszą i grzybami 3 - 4 porcje

#### Składniki:

- kapusta biała 1 szt.
- suszone grzyby 100 g
- cebula 1 szt.
- kasza gryczana prażona 2 szklanki
- woda 3 szklanki
- masło 30 g
- pieprz czarny



## Wykonanie:

Grzyby suszone wypłukać i namoczyć w zimnej wodzie, odstawić na noc. Następnego dnia ugotować i pokroić w paski, zachowując wywar. Kapustę gotować w garnku, nożem oddzielając liście wierzchnie już sparzone. Cebulę pokroić w plasterki i uparować do miękkości, poszatковать. Do garnka wlać 3 szklanki wody i dodać masło, zagotować. Na wrzątek wrzucić opłukaną i przebraną kaszę. Zmniejszyć ogień i gotować na małym ogniu, aż kasza wchłonie wodę. Dodać grzyby i cebulę i dokładnie wymieszać. Wstawić garnek z kaszą do piekarnika nagrzanego do 160 stopni i piec przez 40 minut. Odstawić do wystudzenia. Kaszę zawijać w liście sparzonej kapusty i układać dosyć ciasno w naczyniu żaroodpornym. Zalać wywarem z grzybów i piec w temperaturze 160 stopni przez godzinę.

## Groch z kapustą - 1 porcja

### Składniki:

- kapusta biała 170 g
- groch półówki 70 g
- cebula 70 g
- koncentrat pomidorowy 40 g
- olej rzepakowy 5 g

### Wykonanie:

Liść laurowy, ziele angielskie, kminek, papryka wędzona - do smaku. Kapustę drobno szatkujemy, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości z przyprawami, zeszkloną na oleju cebulką i zmielonymi półówkami grochu lub gotową mąką grochową w razie potrzeby dodając wody. Pod koniec gotowania dodajemy koncentrat pomidorowy.

## Krokiety z pieczarkami i barszczem czerwonym - 1 porcja

### Składniki:

#### Krokiety:

- Mleko 50 g
- Woda 50 g
- Mąka orkiszowa 50 g
- Otręby owsiane 10 g
- Jajo kurze całe 1 szt.
- Pieczarki 120 g
- Cebula 20 g
- Pieprz czarny - do smaku



- Czosnek - 1 ząbek
- Buraki czerwone 50 g
- Włoszczyzna paski 30 g
- Olej rzepakowy uniwersalny 1 łyżka
- Sok z cytryny 1 łyżka

## Wykonanie:

Mleko mieszamy z wodą i mąką i odstawiamy na ok. 10 min. Wylewamy partiami na patelnię beztłuszczową i pieczemy z 2 stron. Pieczarki oraz cebulkę ścieramy na tarce na dużych oczkach i dusimy z połową oleju rzepakowego. Farsz rozsmarowujemy na naleśniku. Naleśnik składamy do środka z 2 stron a następnie zwijamy w rulon. Krokiety panierujemy najpierw w „roztrzepanym” jajku a następnie w otrębach (2-3 razy) i zapiekamy w piekarniku w temp. 180 stopni ok. 10 min. Barszczyk: Buraki ścieramy na tarce, dodajemy włoszczyznę i posiekany czosnek. Warzywa zalewamy wrzątkiem i gotujemy ok. 15 min. Na koniec dodajemy olej, sok z cytryny i pieprz.

## Krokiety z soczewicą, pieczarkami i barszczem czerwonym - 1 porcja

### Składniki:

- Mąka orkiszowa typ 680- 700 - 50 g
- Woda 50 g
- Mleko 2% 50 g
- Jajko 1 szt.
- Otręby owsiane 15 g
- Soczewica zielona 35 g
- Pieczarki świeże 70 g
- Czosnek/pieprz czarny
- Sok z cytryny 1 łyżka
- Buraki czerwone 60 g
- Włoszczyzna paski 40 g
- Olej rzepakowy 7 g

### Wykonanie:

Mleko mieszamy z wodą i mąką i odstawiamy na ok. 10 min. Wylewamy partiami na patelnię beztłuszczową i pieczemy z 2 stron. Soczewicę gotujemy, do miękkości. Do soczewicy dodajemy pokrojone i podduszone pod przykryciem z kilkoma łyżkami wody pieczarki i całość blendujemy. Farsz rozsmarowujemy na naleśniku. Naleśnik składamy do środka z 2 stron a następnie zwijamy w rulon. Krokiety panierujemy najpierw w „roztrzepanym” jajku a następnie w otrębach (2-3 razy) i zapiekamy w piekarniku w temp. 180 stopni ok. 10-15 min. Barszczyk: Buraki ścieramy na tarce, dodajemy włoszczyznę i posiekany czosnek. Warzywa zalewamy wrzątkiem i gotujemy ok. 20 min. Na koniec dodajemy olej, sok z cytryny i pieprz.



## Koktajl z buraka z imbirem - 1 porcja

### Składniki:

- Burak czerwony 130 g
- Jogurt naturalny 60 g
- Otręby pszenne 10 g
- Pestki dyni 10 g
- Olej rzepakowy 10 g
- Pietruszka/czosnek/imbir/ cytryna do smaku

### Wykonanie:

Do upieczonego lub ugotowanego i zblendowanego buraka dodajemy jogurt oraz otręby. Doprawiamy czosnkiem, imbirem i cytryną. Po wierzchu posypujemy uprażonym na suchej patelni pestkami dyni i natką pietruszki. Danie możemy spożyć na zimno lub ciepło.

## Wigilijny kompot z suszu

### Składniki:

- 2 duże świeże jabłka
- 200 g suszonych śliwek
- 100 g suszonych moreli
- 100 g suszonych fig
- 50 g suszonych gruszek
- kawałek kory cynamonu
- laska wanilii
- 5 goździków
- 

### Wykonanie:

Suszone owoce, wanilię i cynamon zalewamy 0.5 l wrzątku i zostawiamy na kilka godzin. Świeże jabłka kroimy na ćwiartki i wrzucamy do wrzątku. Gotujemy ok 10 minut. Następnie dodajemy suszone owoce wraz z wodą, w której się moczyły i wszystko razem gotujemy ok. 7 minut.

## Kluski z makiem - 1 porcja

### Składniki:

- Mak mielony 20 g
- Miód gryczany 15 g
- Rodzynki 8 g
- Orzechy włoskie 8 g



- Makaron pełnoziarnisty wstążki 40 g
- Aromat migdałowy kilka kropel

## Wykonanie:

Zmielony mak, oraz makaron gotujemy wg. przepisu na opakowaniu. Ugotowany mak, bakalie oraz miód i aromat dodajemy do makaronu i wszystkie składniki ze sobą mieszamy.

## Karp w śmietanie - 1 porcja

### Składniki:

- filet z karpia lub innej ryby 120 g
- marchewka/pietruszk/cebula 260 g
- śmietana 12 % 80 g
- Przyprawa do ryb bez soli, sok z cytryny do smaku
- olej rzepakowy 5 g

### Wykonanie:

Warzywa kroimy na plasterki i dusimy pod przykryciem na oleju z kilkoma łyżkami wody. Na warzywa wykładamy przyprawioną rybę i dalej dusimy na małym ogniu, przez 10 - 15 minut. Następnie dodajemy śmietanę, którą mieszamy z warzywami. Całość gotujemy jeszcze przez kilka minut, do momentu zgęstnienia sosu. Uwaga: w dniu wieczery wigilijnej można ująć ok. 100 g warzyw z zalecanej gramatury, 50 % wymienić na czerwone buraczki. Zetrzeć warzywa i przyrządzić z nich barszcz doprawiając wg uznania przyprawami bez soli.

## Karp z pistacjami - 1 porcja

### Składniki:

- Filet z karpia 120 g
- Pistacje bez soli 12 g
- Kasza orkiszowa 7 g
- Cebula 20 g
- Burak czerwony 120 g
- Sok z cytryny 14 g

### Wykonanie:

Pistacje drobno kroimy lub mielimy, cebulę ścieramy na tarce. Pistacje oraz kaszę mieszamy z połową startej cebulki i tak powstałą panierkę wykładamy na filet z karpia, lekko ją przyciskając. Rybę wkładamy do piekarnika i pieczemy ok. 40 min w temp. 180 stopni. Po wyjęciu skrapiamy cytryną. Buraki pieczemy lub gotujemy do miękkości,



ścieramy na tarce, dodajemy pozostałą cebulkę, skrapiamy cytryną i ew. podgrzewamy na patelni beztłuszczowej.

## Rybna zapiekanka - 1 porcja

### Składniki:

- Ryba świeża lub mrożona (dowolna) 130 g
- Warzywa/cebula 130 g
- Ziemniaki 60 g
- Pieczarki 90 g
- Mozzarella 35 g
- Śmietana 12 % 60 g
- Olej rzepakowy 10 g

### Wykonanie:

Rybę pieczemy. Warzywa i ziemniaki gotujemy. Pieczarki i cebulę dusimy na "łyżce" oleju. Na dnie naczynia do zapiekania lub patelni układamy pokrojone w plasterki ziemniaki oraz warzywa. Na warzywa wykładamy rybę. Na rybę wykładamy wymieszane ze śmietaną pieczarki z cebulą. Po wierzchu posypujemy startym serem. Zapiekamy lub dusimy do momentu rozpuszczenia się sera.

## Karp z pistacjami i pomarańczowymi buraczkami 3-4 porcje

### Składniki:

- karp 700 g
- świeżo zmielony pieprz
- pistacje bardzo drobno posiekane 7 łyżek
- bułka tarta z chleba orkiszowego 7 łyżek
- cebulka szalotka drobno posiekana 2 szt.
- starta skórka cytryny 0.5 łyżeczki
- starta skórka pomarańczy 0.5 łyżeczki
- posiekana natka pietruszki 4 łyżki
- czosnek przeciśnięty przez praskę 1 ząbek
- oliwa z oliwek 8 łyżek
- burak 3 szt.
- sok ze świeżo wyciśniętej pomarańczy 0.5 szklanki
- rodzyнки 0.5 szklanki
- cynamon 0.5 łyżeczki

### Wykonanie:

Rozdrobnione pistacje uprażyć na suchej patelni. Wymieszać z bułką tartą, szalotką, skórką cytryny, czosnkiem, natką pietruszki, 6 łyżkami oliwy z oliwek i świeżo zmielonym pieprzem.



Karpia podzielić na dzwony, opłukać zimną wodą. Ułożyć na blasze do pieczenia i przykryć pistacjowym farszem, lekko go dociskając do ryby. Włożyć do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec przez 20 minut. Buraczki umyć, każdy zawinąć oddzielnie w kawałek folii aluminiowej, ułożyć na blasze do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piec przez 1 godzinę. Rodzynki zalać wrzącą wodą i moczyć przez około 20 minut. Buraczki obrać ze skórek i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do buraczków dodać skórkę i sok z pomarańczy, wymieszać z odsączonymi rodzynekami. Doprawić cynamonem i sporą ilością świeżo zmielonego pieprzu. Wymieszać i podgrzać.

## **Rolada z łososia faszerowana szpinakowym twarożkiem - 10 porcji**

### **Składniki:**

- filet z łososia, 1 kg
- szpinak świeży, 500 g
- ser biały chudy, 200 g
- sok z cytryny do skropienia
- łososia
- gałka muskatołowa,
- pieprz do smaku

### **Wykonanie:**

Łososia kroimy w bardzo cienkie plastry. Szpinak parzymy wrzątkiem i przekładamy do miski, po czym dokładnie mieszamy go z twarogiem, gałką i pieprzem. Na blacie kładziemy folię spożywczą i na niej układamy warstwę łososia. Skrapiamy go cytryną, a następnie układamy warstwę twarożku ze szpinakiem. Całość zwijamy w roladę i związujemy folią spożywczą. Dodatkowo możemy zabezpieczyć ją sznurkiem kuchennym. Tak przygotowaną roladę wrzucamy na wrzątek i gotujemy około 15 minut. Po ugotowaniu odstawiamy do wystudzenia. Wystudzoną roladę kroimy w plastry pod kątem 45 stopni.

## **Ryba po grecku - 1 porcja**

### **Składniki:**

- Dorsz świeży 100 g
- Włoszczyzna paski 100 g
- Marchew 60 g
- Koncentrat pomidorowy 20 g
- Olej rzepakowy 1 łyżka
- Rozmaryn - do smaku
- Pieprz cayenne - do smaku
- Czosnek świeży 1 ząbek
- Cebula 20 g



- Sok z cytryny - 1 łyżka

## Wykonanie:

Dorsza przyprawiamy rozmarynem, pieprzem i skrapiamy cytryną. Pieczemy w folii w piekarniku nagrzanym do 180 stopni ok. 30 min. Marchewkę i czosnek ścieramy na tarce na grubych oczkach i mieszamy z włoszczyzną. Podlewamy wodą, dodajemy olej i dusimy pod przykryciem ok. 10 min, następnie dodajemy koncentrat pomidorowy i dusimy jeszcze ok. 5 min. Sos dzielimy na pół. Jedną część blendujemy. Obie części mieszamy i doprawiamy pieprzem cayenne. Dorsza wykładamy na talerz i przykrywamy sosem.

## Ryba po grecku zapiekana z jogurtowym twarogiem - 1 porcja

### Składniki:

- filet z łososia, 100 g
- ser biały chudy, 50 g
- jogurt naturalny, 100 g
- por, 0,5 szt.
- seler, 0,5 szt.
- marchew, 1 szt.
- korzeń pietruszki, 0,5 szt.
- starty imbir, słodka papryka do smaku
- cytryna, 1 szt.

### Wykonanie:

Łosiosia skrapiamy cytryną i wykładamy w naczyniu żaroodpornym. Marchew, seler, por i korzeń pietruszki kroimy w cienkie paski i gotujemy na parze, aż zmiękną. Następnie mieszamy je z imbirem i przykrywamy nimi łososia. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temp. 180°C na 20 minut. W miseczce mieszamy twaróg z jogurtem i słodką papryką. Polewamy warzywa i zapiekamy przez kolejne 15 minut.

## Dorsz zapiekany z czerwonym pesto i pieczoną papryką 1-2 porcje

### Składniki:

- filet z dorsza, 200 g
- papryka czerwona, żółta i zielona,
- każda po 30 g
- pomidory bez soli suszone 7 szt.
- orzeszki pinii, 25 g
- czosnek, 2 ząbki
- oliwa z oliwek, 5 łyżek
- olej rzepakowy, 2 łyżki



- świeża bazylia, 1 garść
- posiekana natka pietruszki, 0,5 łyżki
- pieprz do smaku

## Wykonanie:

Paprykę zawijamy w folię do pieczenia i pieczemy przez 12 minut w 200°C. Po wyciągnięciu z piekarnika obieramy ją ze skóry i kroimy na cienkie, długie paski. Przekładamy do miseczki i mieszamy z rozdrobnionym zębkiem czosnku, pietruszką, 1 łyżką oliwy z oliwek, doprawiamy pieprzem. Dorsza myjemy, osuszamy i przekładamy do naczynia żaroodpornego. Orzeszki wrzucamy na suchą patelnię i delikatnie prażymy. Gdy tylko zaczną się rumienić, ściągamy je z ognia, żeby nie nabrały goryczy. Do blendera wrzucamy suszone pomidory, orzeszki, bazylię, 4 łyżki oliwy i 2 oleju, ząbek czosnku i pieprz. Całość rozdrabniamy do uzyskania jednolitej masy. Jeżeli jest za sucha, dodajemy odrobinę oliwy. Tak przygotowanym pesto smarujemy dorsza, zakrywamy naczynie i wstawiamy je do piekarnika nagrzanego do 180°C. Pieczemy przez 20 minut. Na talerzu układamy paprykę, a na niej - rybę zapieczoną z pesto.

## Zapiekany dorsz w grillowanej cukinii 1-2 porcje

### Składniki:

- filet z dorsza bez ości, 200 g
- jajka, 1 szt.
- cukinia, 6 plasterów ciętych wzdłuż
- parowany por, 6 cienkich
- pasków do przewiązania roladek
- pomidor, 160 g
- papryka czerwona, 60 g
- czosnek, 0,5 ząbka
- słodka papryka, 0,5 łyżeczki
- posiekany estragon, 0,5 łyżeczki
- starta skórka i sok z 0,5 limonki
- tymianek, rozmaryn, pieprz,
- chilli, kminek do smaku

### Wykonanie:

Dorsza myjemy, osuszamy i szatkujemy nożem na małe kawałki. Przekładamy do miski i mieszamy z jajkiem, słodką papryką, estragonem, tymiankiem, rozmarynem, chilli, kminkiem, pieprzem, skórka i sokiem z limonki, po czym odstawiamy do lodówki na mniej więcej 2 godziny. Po tym czasie wrzucamy mieszankę na sitko z drobnymi oczkami, żeby odsączyć wodę. Co jakiś czas mieszamy całość łyżką. Po 20-30 minutach masa powinna być dość sucha. Blachę do pieczenia wykładamy papierem i układamy na niej rybę, formując kluski przy użyciu łyżki stołowej. Tak przygotowaną rybę zapiekamy w 160°C



około 12 minut. Rozgrzewamy patelnię grillową i grillujemy cukinię. Na każdym plastrze cukinii układamy zapieczonego dorsza i zwijamy. Tak przygotowaną roladkę przewiązujemy porem. Pomidora i paprykę parzymy wrzątkiem. Obieramy je ze skóry, usuwamy gniazda nasienne. Kroimy na mniejsze części, dodajemy rozdrobniony czosnek, doprawiamy chilli i pieprzem, po czym rozdrabniamy blenderem na gładką masę.

## Tymbaliki rybne 2-3 porcje

### Składniki:

- filet z dorsza 200 g
- krewetki „black tiger” obrane, bez przewodu pokarmowego 6 szt.
- avocado 0,5 szt.
- ok z limonki 2 łyżki
- koperek, nać pietruszki
- 3,5 łyżki żelatyny
- marchew 2 szt.
- pietruszka korzeń 1 szt.
- seler 0,5 szt.
- por 1 szt.
- ziele angielskie 2 szt.
- pieprz 2 szt.
- liść laurowy 2 szt.
- oliwa z oliwek 2 łyżki
- cukier brzoźowy 0,5 łyżki

### Wykonanie:

Do garnka wlewamy 1,2 litra wody, dodajemy warzywa obrane i pokrojone na mniejsze kawałki, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, pietruszkę i koperek. Gotujemy warzywa do miękkości. Odcedzamy, zachowując marchew, którą kroimy w kostkę. Dodajemy sok z limonki, oliwę i cukier. Podgrzewamy prawie do zagotowania i odstawiamy z ognia, dodajemy żelatynę i mieszamy, aż całkowicie się rozpuści. Odstawiamy do częściowego zgęstnienia. Dorsza płukamy pod zimną wodą i parujemy z krewetkami. Odsączamy, filet rozdrabniamy a krewetki kroimy w plasterki. Avocado obieramy i kroimy w kostkę, skrapiamy limonką. Do małych naczyń (np. filiżanek) wlewamy bulion, wypełniając je do 1/3, po czym wrzucamy rybę, krewetki, avocado i marchewkę. Dodajemy bulion zalewając 2/3 filiżanki i ponownie dodajemy rybę, krewetki, avocado i marchew. Zalewamy bulionem i odstawiamy do wystudzenia, a następnie wstawiamy do lodówki do stężenia.



## Sałatka jarzynowa z orzechami - 1 porcja

### Składniki:

- Sałatka jarzynowa z kukurydzą - mrożonka 180 g
- mix orzechów 10 g
- jogurt naturalny 60 g
- pieczywo chrupkie 2 szt

### Wykonanie:

Warzywa gotujemy, a po ostudzeniu dodajemy jogurt oraz orzechy . Spożywamy z pieczywem.

## Sałatka z kukurydzą i mozzarellą - 1 porcja

### Składniki:

- Sałatka z kukurydzą - mrożona 180 g
- Mozzarella Galbani (kulki) 30 g
- Jogurt grecki 60 g
- Pieczywo chrupkie kukurydziane 2 szt.

### Wykonanie:

Warzywa z sałatki gotujemy, a po ostudzeniu dodajemy pokrojoną w kostkę mozzarellę oraz jogurt. Spożywamy z pieczywem.

## Sałatka warzywna z tuńczykiem - 1 porcja

### Składniki:

- *Warzywa z kukurydzą 200 g*
- *Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym 60 g*
- *Jogurt naturalny 90 g*

### Wykonanie:

Warzywa gotujemy al'dente. Tuńczyka wyjmujemy z puszki i lekko opłukujemy wodą na sitku . Dodajemy do warzyw i mieszamy z jogurtem.



## Sałatka jarzynowa 2-3 porcje

### Składniki:

- ziemniaki 3 szt.
- pietruszka korzeń 1 szt.
- jajka 3 szt.
- cebula 1 szt.
- marchewka i groszek mrożony 1,5 szklanki
- jogurt naturalny 200 g
- świeżo starty chrzan 0,5 łyżeczki
- świeżo starty imbir 0,5 łyżeczki

### Wykonanie:

Ziemniaki i pietruszkę dokładnie myjemy i gotujemy do miękkości. Studzimy, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Jajka gotujemy na twardo i kroimy w kostkę. Marchew i groszek parzymy wrzątkiem. Jabłko obieramy i kroimy w kostkę. Wszystkie składniki wrzucamy do miski i dokładnie mieszamy. Jogurt mieszamy z chrzanem i imbirem. Doprawiamy pieprzem i mieszamy z pozostałymi

## Czekoladowa kremówka - 1 porcja

### Składniki:

- ricotta 80 g
- miód pszczele 15 g
- mieszanka studencka 10 g
- czekolada bez cukru np. Fit Lab 15 g
- biszkopty bezcukrowe 7 szt
- cynamon/przyprawa piernikowa - do smaku

### Wykonanie:

Czekoladę rozpuszczamy wstawiając naczynie do gorącej wody. Do rozpuszczonej czekolady dodajemy ricottę i miód. Deser ozdabiamy biszkoptami i bakaliami. Opcjonalnie doprawiamy cynamonem lub przyprawą piernikową.



## Kutia z pęczaku z makiem, miodem i bakaliami - 1 porcja

### Składniki:

- Mak niebieski suchy 20 g
- pęczak jęczmienny 40 g
- Rodzynki suszone 5 g
- Orzechy włoskie 5 g
- Morele suszone 5 g
- Migdały 5 g
- Miód gryczany 1 łyżka
- Aromat migdałowy - kilka kropel

### Wykonanie:

Sposób I: Mak ugotować z pęczakiem (ok. 30 min) dodać bakalie i miód. Całość wymieszać. Dodać kilka kropel aromatu migdałowego. Sposób II: Mak i kaszę ugotować oddzielnie. Mak zmielić lub zblendować i wymieszać z ugotowanym pęczakiem, bakaliami i miodem. Dodać kilka kropel aromatu migdałowego.

## SEROWE TIRAMISU - 1 porcja

### Składniki:

- Serek naturalny 120 g
- Biszkopty bezcukrowe 10 g ( 4 sztuki)
- Kawa naturalna 2 łyżki
- Aromat śmietankowy - kilka kropel
- Stewia lub inny słodzik do smaku
- Kakao 2 g

### Wykonanie:

Kawę zaparzamy w niewielkiej ilości wody i odcedzamy. Dodajemy 2-3 krople aromatu śmietankowego. Serek dosładzamy stewią lub innym słodzikiem. Połowę biszkoptów nasączamy w naparze z kawy. Układamy na dnie salaterki. Na biszkoptach układamy połowę serka. Na serek wykładamy pozostałe biszkopty, a następnie pozostałą część serka. Posypujemy kakao.



## Piernikowa owsianka - 1 porcja

### Składniki:

- Płatki owsiane 45 g
- Suszone owoce 30 g
- Jajko kurze 1 szt
- Jogurt naturalny 70 g
- Kakao naturalne 5 g
- Miód pszczele 10 g
- Przyprawa piernikowa bez cukru - do smaku

### Wykonanie:

Płatki mieszamy z przyprawą piernikową, kakao oraz owocami i zalewamy wodą najlepiej na noc. Następnie dodajemy jogurt i jajko i miód. Pieczemy ok. 15-20 min w temperaturze 180 stopni.

## Sernik pomarańczowy z kaszą manną

### Składniki:

- ser biały chudy, 350 g
- kasza manna orkiszowa, 240 g
- cukier brzozy, 200 g
- jajka, 2 szt.
- mleko 2%, 200 ml
- jogurt naturalny, 3 łyżki
- obrana i oczyszczona
- pomarańcza, 200 g
- starta skórka z pomarańczy,
- 0,5 łyżki
- masło bez soli do wysmarowania formy

### Wykonanie:

Ser, jogurt, jajka i cukier ucieramy. Dodajemy skórkę z pomarańczy, mleko i kaszę. Całość bardzo dokładnie mieszamy. Formę do pieczenia smarujemy masłem i wylewamy pół masy serowej. Pomarańczę kroimy w drobną kostkę i posypujemy nią masę. Na pokrojoną pomarańczę wylewamy drugą część masy. Całość pieczemy w 180°C około godziny. Po tym czasie wyłączamy piekarnik i pozostawiamy sernik do wystudzenia, lekko uchylając drzwiczki.



## Kuleczki owsiane z kokosem

### Składniki:

- płatki owsiane, 200 g
- masło bez soli, 120 g
- cukier brzozy, 100 g
- naturalne kakao, 2 łyżki
- wiórki kokosowe, 1 łyżka
- odrobina wody

### Wykonanie:

W misce ucieramy cukier z masłem i wiórkami. Gdy wszystkie składniki połączą się w gładką masę, dodajemy kakao i dalej ucieramy. Dodajemy płatki owsiane i dokładnie mieszamy, dolewając odrobinę wody, aby masa była plastyczna. Z tak przygotowanej masy robimy małe kuleczki, przekładamy je na blachę wyłożoną papierem i odstawiamy do lodówki na 2 godziny.

## Muffiny świąteczne

### Składniki:

- płatki owsiane 100 g
- płatki migdałowe 50 g
- suszone morele 50 g
- suszona żurawina 2 łyżki
- jogurt naturalny 200 g
- mąka orkiszowa 180 g
- jajko 1 szt.
- miód gryczany 2 łyżki
- cynamon 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek 80 ml
- proszek do pieczenia 2.5 łyżeczki
- soda oczyszczona 0.5 łyżeczki

### Wykonanie:

Płatki owsiane łączymy z jogurtem i odstawiamy na kilka minut. Morele kroimy w drobną kostkę. Mąkę mieszamy z cynamonem, proszkiem do pieczenia i sodą. Przesiewamy do miski. Do mąki dodajemy migdały, morele i suszoną żurawinę. Do płatków z jogurtem dodajemy roztrzepane jajko, miód i oliwę. Całość mieszamy z suchymi składnikami. Do blaszki wyłożonej papilotkami przekładamy ciasto. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 stopni, około 25 minut.



## Racuchy z jabłkami

### Składniki:

- jabłko 250 g
- cynamon 1 łyżeczka
- cukier brzozy 10 g
- mąka orkiszowa 130 g
- proszek do pieczenia 0.5 łyżeczki
- woda 0,5 szklanki
- jajko 2 szt.
- oliwa z oliwek 2 łyżki

### Wykonanie:

Obrane i wydrążone jabłko kroimy w kostkę. Dodajemy cynamon, cukier i dokładnie mieszamy. W misce łączymy mąkę z proszkiem do pieczenia. Białka ubijamy i dodajemy żółtko, oliwę i wodę, na zmianę z mąką cały czas miksując masę. Dodajemy jabłka i delikatnie mieszamy. Na suchą, rozgrzaną patelnię wykładamy placuszki z masy i smażymy, aż spód stwardnieje, i odwracamy.

## Szarlotka

### Składniki:

- jabłka, 1 kg
- masło bez dodatku soli, 1 łyżka
- ciepła woda, 150 ml
- mąka orkiszowa, 240 g
- białka z jajka, 4 szt.

### Wykonanie:

Od mąki odejmujemy 2 łyżki, resztę zagniatamy z masłem i wodą. Odstawiamy. Jabłka obieramy, kroimy na mniejsze kawałki, przekładamy do garnka i dusimy na małym ogniu. Dodajemy cynamon. W niewielkiej ilości wody rozprowadzamy pozostałą mąkę i dolewamy do jabłek, zagęszczając je. Blachę do pieczenia wykładamy papierem. Przygotowane wcześniej ciasto rwiemy na mniejsze kawałki i wylepiamy nim blachę. Spód zapiekamy przez 8 minut w temp. 180°C. Następnie kładziemy na niego jabłka. Z białek i cukru ubijamy sztywną pianę i wykładamy na wierzch. Całość pieczemy przez 40 minut w temp. 180°C.





fit2be

**POGODNYCH,  
ZDROWYCH I LEKKICH  
ŚWIĄT BOŻEGO  
NARODZENIA**

ŻYCZY

CAŁY ZESPÓŁ FIT2BE

[www.fit2be.pl](http://www.fit2be.pl)